

#### پروستی و پاسخ

تجویز داروها، تنها با معاینه بالینی و گرفتن شرح حال امکان پذیر است و اگر در پاسخ به سوالات مصرف دارویی توصیه می‌شود پس از مشورت با متخصص مصرف شود.

#### آزیتا آذر کیوان

فوق تخصص آنکولوژی کودکان

### برای پیشگیری از سرماخوردگی کودکان مبتلا به سرطان چه راهکارهایی وجود دارد؟

دست‌ها یکی از مهم‌ترین انتقال دهنده‌های ویروس‌ها و باکتری‌های مضر به بدن محسوب می‌شود.به همین دلیل متخصصان به والدین توصیه می‌کنند به کودکان خود یاد بدهند دست‌هایشان را مکرر با آب و صابون بشویند و خودنیز تابع این تکرار و الگوی رفتاری باشند.

پوشاندن لباس مناسب موقع خواب در مراقبت از کودکان بسیار مهم است. توجه داشته باشید ضخامت لباس به اندازمای باشد که مانع تعریق کودک شود. استفاده از کلاه نازک بر سر بچه‌های شیرخوار موقع خواب از جمله نکاتی است که والدین باید به آن توجه داشته باشند.

تزریق واکسن سال‌هاست یکی از راه‌های پیشگیری از سرماخوردگی محسوب می‌شود. والدین کودکان مبتلا به سرطان حتما توجه داشته باشند اگر فرزندان در مرحله دریافت دارو و شیمی درمانی است به هیچ وجه نباید واکسن آنفلوآنزا به وی تزریق شود. این اقدام خطرناک است و می‌تواند باعث تشدید بیماری شود. تزریق واکسن به این کودکان تنها زمانی امکان‌پذیر است که شش ماه از قطع درمان گذشته باشد.

#### ورزش

### زمان مناسب ورزش برای لاغر شدن

کارشناسان بهترین زمان برای انجام ورزش لاغر شدن را حدود سه تا شش ساعت پیش از خواب می‌دانند که حتی می‌تواند به بهبود کیفیت خواب نیز کمک‌کند

مواد غذایی هم که فرد در طول روز به ویژه ساعت‌های پایانی شب مصرف می‌کند، بر کیفیت خواب اثر گذار است. افراد در ساعت‌های پایانی شب و پیش از خواب از مواد غذایی سنگین و پرچرب استفاده نکنند. زیرا پس از صرف وعده غذایی زیاد، بدن انرژی کافی به دست می‌آورد و به همین دلیل به خواب رفتن مشکل می‌شود.

همچنین خوردن مواد غذایی کم فیبر، چربی‌های اشباع و خوراکی‌های شیرین سبب بی‌خوابی، بد خوابی و حتی بیدار شدن فرد در میانه خواب می‌شود.

**باشگاه‌خبرنگاران**

#### کافه سلامت

### آمدگی برای ماه رمضان

در آستانه ماه مبارک رمضان هستیم و به طور قطع برای شروع این ماه پرپرکت و بهره‌مندی بیشتر از فضیلت‌های آن باید آمادگی داشته باشیم. در ادامه این مطلب، چند نکته تغذیه‌ای برای این ماه یادآوری شده است.

#### ● وعده های خود را با سوپ آغاز کنید

در بیشتر خانواده‌ها سوپ یکی از اجزای جدا نشدنی سفره افطار است. وقتی یک وعده را با سوپ شروع می‌کنید، معده آماده می‌شود. از آن‌جا که ماه رمضان در بیشتر نقاط همراه با گرمی‌هاست، توصیه می‌شود سوپی با مواد مغذی تازه میل کنید تا بدنتان بعد از ساعت‌ها روزه داری اولین چیزی که دریافت می‌کند، مواد مغذی ضروری باشد.

#### ● آهسته میل کنید

آهسته غذا خوردن به معده کمک می‌کند غذاها را به‌سادگی هضم کند، از آن‌جا که بعد از ساعت‌ها روزه داری امکان پرخوری بالا می‌رود، بهتر است از قبل خود را به آهسته خوردن عادت دهید، تا با شروع افطار دچار مشکل پرخوری نشوید. ۱۵ تا ۲۰ دقیقه طول می‌کشد تا مغز پیام سیر شدن را دریافت کند، با آهسته غذا خوردن این فرصت را در اختیارش قرار دهید.

# درمان مشکل شایع مادران شیرده

#### مادران

ماستیت سینه التهاب دردناک بافت پستان است. این بیماری شایع‌ترین مشکل در طول ماه اول شیردهی است، اما ممکن است در دیگر زمان‌ها هم ایجاد شود. ناحیه التهابی ممکن است قرمز، متورم، غیرطبیعی، گرم، دردناک یا لمس کردن آن سخت باشد. علائم ماستیت می‌تواند به تدریج یا ناگهانی رخ دهد و این وضعیت در یک دوره زمانی و معمولاً تنها بر یک پستان تأثیر می‌گذارد. نشانه‌های عفونت عبارت‌اند از لرز، تب و خستگی. ماستیت سینه باعث می‌شود برخی از زنان احساس ناخوشایندی داشته باشند. حتی ممکن است احساس کنند که به بیماری آنفلوآنزا مبتلا شده‌اند و هنگام مراقبت از نوزاد شیرخوار خود، احساس نگرانی کنند.



کمپرس آب گرم قبل و بعد از شیردهی، می‌تواند تسکین دهنده ماستیت باشد همچنین حمام آب گرم می‌تواند در نرم کردن سینه‌ها تأثیر گذار باشد. در صورت نیاز از کمپرس یخ نیز می‌توان استفاده کرد که توصیه می‌شود کمپرس سرد پس از تغذیه نوزاد با شیر، صورت گیرد زیرا کمپرس سرد پیش از تغذیه نوزاد جریان شیر را کند خواهد کرد. طی روز آب فراوان بنوشید. مصرف وعده های متعادل و اضافه کردن ۵۰۰ کالری اضافی در روز طی دوره شیردهی، موثر است. از دست رفتن آب بدن و تغذیه نامناسب می‌تواند باعث کاهش تولید شیر و تشدید التهاب پستانی شود.

#### طب مکمل

#### ● عفونت و شیردهی

عفونت پستان، عفونتی است که در بافت پستان بروز می‌کند. این عفونت اغلب در میان زنان شیرده ایجاد می‌شود و بیشتر زمانی رخ می‌دهد که باکتری از دهان نوزاد وارد می‌شود و پستان را آلوده می‌کند.

عفونت به طور کلی روی بافت چربی پستان تأثیر می‌گذارد و باعث تورم، ایجاد توده و درد می‌شود. اگرچه بیشتر عفونت‌ها به علت شیردهی یا کانال‌های شیری مسدود شده ایجاد می‌شود، اما در صد کمی از عفونت‌های پستان با انواع نادری از سرطان سینه هم ارتباط دارد.

علت بیشترین عفونت‌ها، باکتری استافیلوکوکوس اورئوس است که باعث می‌شود عفونت استافیلوکوکی ایجاد شود. باکتری‌هایی که به طور معمول باعث عفونت می‌شود، معمولاً روی پوست یافت می‌شود، حتی زمانی که عفونت وجود ندارد. اگر باکتری‌ها به بافت پستان برسند، می‌تواند به سرعت گسترش یابد و علائم دردناک افزایش پیدا کند. اما شما می‌توانید به تغذیه نوزاد خود با شیرمادر ادامه دهید، زیرا این باکتری‌ها برای نوزاد مضر نیست. این بیماری معمولاً در چند هفته اول شیردهی اتفاق می‌افتد، اما گاهی بعد از این دوره نیز ایجاد می‌شود.

#### ● درمان آبسه

آبسه پستان، دردی شدید در پستان ایجاد می‌کند که ناشی از عفونت است. آبسه پستانی به طور عمده در زنان شیرده ایجاد می‌شود.

آبسه پستانی گاه بر اثر ماستیت و گاه در پی مسدود شدن مجرای شیر، ایجاد می‌شود. این عفونت‌ها می‌تواند در ۴۰ درصد از زنان، به ویژه در زنان سیگاری، دوباره ظاهر شود.

آبسه پستانی هنگامی رخ می‌دهد که غدد زیر نوک پستان مسدود و عفونت زیر پوست ایجاد می‌شود. آبسه می‌تواند به شکل یک توده سخت و نیمه خالی بوده و نیاز به تخلیه داشته باشد. درمان آبسه‌های پستانی با توجه به شرایط موجود صورت می‌گیرد.

اگر عفونت شدید، دردناک و تشدید شده باشد، ممکن است تخلیه پستان صورت گیرد (به صورت بالینی برداشته شود)؛ این کار باعث بهبودی سریع‌تر می‌شود. شما می‌توانید به تغذیه نوزاد با شیرمادر ادامه دهید، اما از مشاور تغذیه راهنمایی بگیرید.

در صورت ابتلا به آبسه پستانی به پزشک مراجعه کنید تا درمان مناسب برای شما در نظر گرفته شود. پزشک ممکن است قرص‌های آنتی‌بیوتیکی تجویز کند. در صورت تأخیر در بهبودی پس از دو روز، مجدد به پزشک مراجعه کنید تا آنتی‌بیوتیک مناسب‌تری تجویز شود.

#### ● درمان در بیمارستان

برای بررسی آبسه پستانی، اسکن اولتراسوند انجام می‌شود. روش درمانی دیگر شامل تخلیه آبسه است.

#### ● درمان ماستیت سینه در زمان شیردهی

زمانی که سینه‌ها متورم و قرمز می‌شود، به شدت تحت تأثیر قرار می‌گیرد و دردناک می‌شود. هنگام التهاب پستان یا ماستیت سینه، زن ممکن است تب داشته باشد که این تب معمولاً ظرف مدت ۲۴ ساعت کاهش می‌یابد.

#### چهارشنبه

#### دهان و دندان

### ارتودنسی شفاف یا نامرئی

ارتودنسی به معنی ردیف کردن دندان‌هاست و هدف از این کار، مرتب کردن دندان‌های فک بالا یا فک پایین یا هر دو فک است، ولی دو نکته مهم دیگر را هم به‌طور هم‌زمان باید در نظر داشت: ۱- دندان‌های مرتب شده در دو فک به خوبی روی یکدیگر قرار گیرند تا عمل جویدن به‌بهترین نحو ممکن انجام شود. ۲- حرکات دندانی به‌آهستگی و با حداقل آسیب انجام شود تا موقعیت جدید دندان‌ها تغییر نکند یا دندان‌ها صدمه نبینند.

**ارتودنسی شفاف: «بریس اینویزیلین» (Invisalign)** روش ارتودنسی جدید و تقریباً نامرئی برای صاف و مرتب کردن دندان‌هاست که در آن از پلاک‌های شفاف، متحرک و راحت استفاده می‌شود. مجموعه پلاک‌های ارتودنسی نامرئی با بهره‌گیری از نرم افزارهای تخصصی رایانه‌ای و به‌طور سفارشی برای هر بیمار ساخته می‌شود. این پلاک‌های شفاف هر دو تا سه ماه یک بار عوض می‌شود و دندان‌ها به تدریج به سمت موقعیت صحیح حرکت داده می‌شود. پلاک را می‌توان به راحتی از دهان خارج کرد تا مسواک زدن و غذا خوردن راحت‌تر شود. به خاطر داشته باشید که مرتب کردن دندان‌ها سلامت آن‌ها را نیز ارتقا می‌دهد. زمانی که دندان‌ها به خوبی روی هم قرار بگیرد، ردیف و مرتب شود، فاصله بین آن‌ها و در نتیجه جمع شدن پلاک روی دندان کاهش می‌یابد. بنابراین به جرئت می‌توان گفت که ارتودنسی نامرئی، سرمایه گذاری ارزشمندی برای حفظ و بهبود سلامت دهان و دندان محسوب می‌شود. ارتودنسی نامرئی روشی فوق‌العاده برای داشتن دندان‌هایی مرتب و زیباست که بدون نیاز به سیم کشی دندان‌ها لبخندی رویایی را روی لب‌هایتان می‌نشانند.

#### بیشتر بدانیم

### تأثیر آلودگی هوا بر فشار خون کودکان

محققان هشدار می‌دهند در کودکانی که در دوره جنینی در معرض آلودگی هوا قرار گرفته‌اند خطر فشارخون بالا، افزایش می‌یابد. این مطالعه یکی از اولین تحقیقات است که نشان می‌دهد آلودگی هوا تأثیرات منفی بر سلامت جنین در طول بارداری دارد. محققان دریافتند کودکانی که در اواخر دوره بارداری در رحم در معرض میزان بالای آلودگی هوا قرار گرفته‌اند ۶۱ درصد بیشتر دچار فشارخون بالا می‌شوند. فشارخون بالا در دوره کودکی می‌تواند به فشارخون بالا در بزرگ سالی منجر شود. فشارخون بالا نیز عامل اصلی بیماری قلبی و عروقی است.

سلامت نقش مهمی دارد، توسعه و ترویج طب سنتی احترام به فرهنگ و میراث مردم در سراسر جهان است»

**ویژگی کل نگریودن طب سنتی:** طب سنتی بر این نکته تأکید می‌کند سلامتی و بیماری نتیجه نبود تعادل و توازن انسان در کل سیستمی است که او را احاطه می‌کند. به عبارت دیگر در علاج بیماری‌ها به جای آن که مستقیماً علائم بیماری را نشانه بگیرند باید تعادل و توازن در قدرت خود درمانی انسان برقرار شود».

### Complementary and Alternative Medicine یا

طب غیر متعارف استفاده می‌شود. سازمان بهداشت جهانی علل پیشرفت و لزوم ترویج طب سنتی را در چند نکته می‌داند: «خصوصیات ذاتی طب سنتی: از دیر باز طب سنتی روش خود درمانی مردم بوده است لذا برایشان به سادگی قابل پذیرش خواهد بود. طب سنتی جزئی از فرهنگ مردم است و در حل بعضی مسائل فرهنگ

سنتی چین، آیورودای هند و طب یونانی – عربی و هم به اشکال مختلف طب بومی اطلاق می‌شود. درمان های طب سنتی شامل دارودرمانی (استفاده از گیاهان دارویی، اجزای حیوانی و معدنی) و روش های غیردارویی (مانند طب سوزنی، ماساژ و درمان های روحی روانی) است. در کشورهایی که سیستم خدمات پزشکی آن‌ها بر پایه طب مدرن استوار است، به جای طب سنتی اغلب ازواژه طب مکمل و جایگزین CAM

سازمان جهانی بهداشت (WHO) در سال ۱۹۷۸، بیانیه‌ای در زمینه طب سنتی منتشر کرد در تعریف آن آورد: «مجموعه تمامی علوم نظری و عملی که در تشخیص طبی، پیشگیری و درمان بیماری‌های جسمی، ذهنی یا ناهنجاری های اجتماعی به کار می‌رود و به صورت گفتاری یا نوشتاری از نسلی به نسل دیگر انتقال یافته باشد».

طب سنتی واژه ای کلی است که هم به سیستم های طب سنتی مانند طب

#### سلامت

### چرا «تربچه» عزیز است؟

**تربچه سرشار از اسید فولیک، مس، آهن، منیزیم و پتاسیم است.**

**برگ تربچه سرشار از ویتامین C است**

**اشتها آور است**

**خوردن برگ تربچه به همراه غذا به هضم کمک می‌کند. تربچه برای دفع سنگ‌های صفرای مفید است.**

#### آشپزی من

### خرما بریج (دسر سنتی)



- ابتدا آرد را حرارت دهید و وقتی به رنگ قهوه‌ای متمایل شد، به آن روغن اضافه کنید و هم بزنید.
- زیره، هل و دارچین را به همراه خرماای هسته گرفته و کنجد، اضافه و در پایان روی سینی پهن کنید و برش بزنید.
- **خواص:**
- این دسر کرمانی منبع غنی از پروتئین است و ارزش غذایی بالایی دارد.
- نیاز به کلسیم را به خوبی رفع می‌کند.
- بهتر است آرد آن سبوس دار باشد.

- آرد – یک پیمانه ● خرما – ۴۰۰ گرم ● کنجد – یک قاشق غذاخوری ● روغن – سه قاشق غذاخوری
- زیره، هل، دارچین و تخم کشنیز – به مقدار لازم